Neues Konzept: Netto-Trainingsplan

Der Plan kommt etwas verspätet wegen Auslandsaufenthalt, das Gegenteil von Frühstart: ein Spätstart. Aber das macht nichts. Denn dies ist kein Brutto-, sondern ein Nettotraining, und somit gilt ja die Zeit vor der Trainingsstartmatte nicht. Aber ich bin mir sicher, alle Ehrgeizigen haben auch die planlose Zeit nicht verpeilt, sondern genutzt.

Woche 23.-30.7.
Mi: 20 x 400 (100 TP) im 10 km-RT der Saison (TP = Trabpause; RT = Renntempo)
2. Tempotag: 45 min im geplanten MRT (= Marathon-Renntempo)
Lang: mindestens 30 km

Woche 30.7.-5.8.
Mi: Tempowechsellauf (TWL) über 15 km (1000/1000) (-15 s/+30 s bezügl. km im MRT)
2. Tempotag: 2x20 min (6 min TP), gefühltes HM-Tempo
Lang: 30 km (am So nach City Nacht sind auch 20 km schon lang)

Woche 6.-12.8.
Mi: 10 x 800 m Yasso's (d.h. in min./sec. so schnell wie im Marathon in std/min), je 400 TP
2. Tempotag: 10 km im 10er RT+2:30 min
Lang: 35 km
Startgelegenheit: Sa 11.8. Nachtlauf Wittenau 10 km (BC)

Woche 13.-19.8.
Mi: TWL über 15 km (2000/1000) (+15 s/-15 s bezügl. km im MRT)
2. Tempotag: 2 x 30 min MRT (6 min TP)
Lang: 35 km

Woche 20.-26.8.
Mi: Die Klippe: 10 x 1000 m (400 TP) im 10-km-RT
2. Tempotag: 45 min MRT
Lang: 35 km mit 4 km Endbeschleunigung im MRT
Startgelegenheiten: So 26.8. Kreuzberger Viertelmarathon ca. 10,5 km (BC); Sportscheck-HM

Woche 27.8.-2.9.
Mi: Training in 2 Tempi: 400-400-400-3000-400-400-3000-400. 3000er im HM-Tempo, 400er im 10er-Tempo minus 4 sec. TP: nach 400 je 200, nach 3000 je 800.
2. Tempotag: 1 Std. MRT
Lang: 35 km mit 4 km Endbeschleunigung oder 25 km plus Wettkampf

Woche 3.-9.9.
Mi: 4 x 2000 (800 TP) in 10er-RT, wer bei der BBM startet macht 2x2000 plus zwei abschließende Steigerungsläufe über 200 m
2. Tempotag: 1 Std. MRT
Lang: 35 km oder Mercedes-Benz-HM
Startgelegenheit: Mercedes-Benz-HM 10 od. 21,1 km (BC) mit Berlin-Brandenburgischen Meisterschaften!!

Woche 10.-16.9.
Mi: TWL über 15 km (2000/1000) (-10 s/+30 s) bezügl. km im MRT
2. Tempotag: 20 min MRT +3 s/km (6 min TP) 20 min MRT (6 min TP) 20 min TempoMRT -6 s/km; kann man annäherungsweise mit Garmin, vermessener Runde oder auf der Bahn machen
Lang: 35 km mit 4 km Endbeschleunigung im MRT oder Helios-Lauf

Woche 17.-23.9.
Mi: 5 km im HM-RT plus 5x400 (200 TP) im 10er-RT
2. Tempotag: 1 Std. MRT
Lang: 20 km

Woche 24.-30.9.
Do: man sieht sich vielleicht auf der Marathonmesse
2. Tempotag: mal kurz entspannt antesten und dann ganz ruhig nach Hause
Rennen: Berlin-Marathon

Ralf Milke, PSB24